

YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARIDA PARHEZ TERAPIYASI

Ismatova Marguba Shaukatovna

SamDTU fiziologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi

Jo‘raqulova Diyora

SamDTU davolash fakulteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog‘lom hayot sari borish , u haqida bugungi kunga qadar ma‘lum bo‘lgan qarashlar, shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklarida parhez terapiyasi, ovqatlanish haqida ham so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom ovqatlanish, ovqatlanish qoidalari, yurak kasalliklarida ovqatlanishning ahamiyati.

Kirish. Butun dunyoda ko‘plab odamlar diabet, semizlik va yurak-qon tomir kasalliklari kabi bir qancha kasalliklardan aziyat chekmoqda. Ammo texnologik yutuqlar va turli zamonaviy texnik vositalarning paydo bo‘lishi, kasalliklarni davolash va oldini olishda eng yaxshi imkoniyatlarga ega bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, biotexnologiyalar va axborot texnologiyalari bunday muammolarni hal qilishi va oldini olish uchun AI (sun‘iy intellekt) kabi vositalardan foydalanishi mumkin.

Asosiy qism. Inson turlari birinchi marta 70 000 yil oldin ularning miyasidagi asabiy o‘zgarishlar kognitiv inqilobga olib kelganida rivojlana boshladi va keyin ular o‘z qabilalari uchun barqaror oziq-ovqat ta‘minotini yaratish uchun hamkorlikda ov qilishni va ma‘lum meva va sabzavotlarni yig‘ishni o‘rgandilar. Ammo ularning dietasidagi eng muhim o‘zgarish olov birinchi marta 45 000 dan 35 000 yil oldin ixtiro qilinganida sodir bo‘ldi. Bu ularga nafaqat mazali taomlar tayyorlash, balki mamontlar va fillar kabi yirik hayvonlarga hujum qilish imkonini berdi. O‘shandan buyon insoniyat o‘zining asosiy manbai: oziq-ovqat bilan ta‘minlash uchun juda ko‘p vositalarni yaratdi.

Ko‘p narsa ovqatlanishga bog‘liq. To‘g‘ri ovqatlanish kasallikning rivojlanishini to‘xtatishga yordam beradi va noto‘g‘ri ovqatlanish uni oshiradi va asoratlarni keltirib chiqaradi. Yurak-qon tomir kasalliklarida parhezni nazorat qilish davolash va tiklanish jarayonining muhim qismidir. Oziqlanish bo‘yicha tavsiyalarga rioya qilish yurak-qon tomir tizimidagi yukni kamaytirishga, uning ishini yaxshilashga va metabolizmni normallashtirishga yordam beradi.

Ratsionning energiya qiymati yog‘lar va uglevodlar tufayli kamayadi: oqsillar 80 g (shundan 50 g hayvonlardan), yog‘lar 65-70 g, uglevodlar 350-400 g, umumiy kaloriya miqdori 2500-2800 kkal. Kuniga besh marta ovqatlanish, yotishdan uch soat oldin kechki

ovqat tavsiya etiladi. Asab tizimini qo'zg'atadigan moddalarni, azotli ekstraktiv moddalarni, ziravorlar va shirinliklarni istisno qiling osh tuzi (5-6 g) va suyuqliklardan (1-1,2 l gacha) foydalanishni cheklash. O'rtacha mexanik parvarish bilan idishlarni pazandalik ishlovi: suvda qaynatish va bug'da pishirish, pishirish, avval qaynatilgan mahsulotlarni qovurish.

Sho'rvalarga ruxsat beriladi - vegetarian, don, sut, meva; kam yog'li go'shtli bulon - haftada bir marta; go'sht, parranda go'shti, baliq; jo'xori va qora bug'doy pyuresi; proteinli omlet; sabzavotli salatlar, sut, sut kislotasi mahsulotlari, pishloq. Ichaklar ishini tartibga solish uchun qo'pol o'simlik tolasi bo'lgan sabzavot, meva va reza mevalaridan, shuningdek, maydalangan bug'doy va javdar nonidan foydalaning.

Yog'li go'sht va baliq idishlari, jigar, ikra, cho'chqa go'shti, cho'chqa yog'i, achchiq gazaklar, fermentlangan ovqatlar, konservalar, alkogolli ichimliklar, kakao, shokolad, qahva bundan mustasno.

Yurak va yurak-qon tomir kasalliklariga kelib chiqishiga sabab bo'ladigan omillardan bu passiv turmush tarzi va tartibsiz ovqatlanishdir. Ammo mashinani o'rganish bu muammoni katta ma'lumotlar bazasiga to'g'ridan-to'g'ri kirish bilan o'zgartirishi mumkin. Kasalliklarni davolash va oldini olishda Sun'iy Intellekt katta ulushda yordam berishi mumkin. Misol uchun, agar tadqiqotchilar va olimlar, shuningdek, tibbiyot mutaxassislarining jamoasi yurak-qon tomir kasalliklarining bir nechta turlari uchun yangi to'g'ri ovqatlanishni joriy qilish orqali har bir bemor uchun alohida taqiladigan qurilma orqali ko'z ochib yumguncha kasallik haqida tashxis qo'yish va davolash yo'llarini tavsiya etishi mumkin. Qizig'i shundaki, u qon darajasi, har bir kimyoviy organizmning rivojlanishiga qancha hissa qo'shishi va gormonlar darajasi haqidagi barcha ma'lumotlarni o'rganib, ulardan bunday parhez ko'rsatmalarini va biz uchun eng mos jadvalni taklif qilishi mumkin.

Osh tuzini meyyordan ortiq istemol qilish, ko'p miqdorda xolesterin tutadigan mahsulotlar va qiyin eruvchi yog'larni o'z ichiga(JSST ma'lumotlariga ko'ra sanoat trans yog'lari yurak-qon tomir kasalliklari sababchisi hisoblanadi) olgan oziq-ovqat mahsulotlarni iste'molini cheklash tavsiya etiladi. Chipslar, kartoshka fri, qovurilgan baliq va tovuq, turli pishiriq va shirinliklar –bularning barchasi va boshqa ko'plab oziq-ovqatlar trans yog'lariga boy bo'lib, ularni ortiqcha iste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklariga olib keladi. JSST hisob-kitoblariga ko'ra, bu yiliga 500 000 erta o'limga olib keladi. Ratsionga o'simlik tolalari, vitaminlar va minerallarga boy bo'lgan meva va sabzavotlarni, dengiz maxsulotlarini ko'proq kiritish tavsiya etiladi. Qolaversa, JSST tavsiyasiga ko'ra, bir choy qoshiq —5 gramm yodlangan osh tuzi, 25-30 gramm shakar (shirinlik va boshqa ozuqa mahsulotlari tarkibidagi shakar ham hisobga olingan) kunlik me'yor hisoblanadi. Ularni haddan ortiq iste'mol qilish yurak, buyrak va qon aylanish tizimida salbiy

o‘zgarishlarga olib keladi. Yurak qon tomir kasalliklariga chalingan bemorlarning to‘g‘ri ovqatlanishi uchun maslahatlar ovqatlanishda ovqat tarkibida hayvon yog‘larini kamaytirish, osh tuzini keskin chegaralash, to‘yinmagan yog‘lar miqdorini oshirish, ovqat kaloriyasini kamaytirish (ayniqsa semizlik mavjud bemorlarda), oz-ozdan kuniga 5-6 marta ovqatlanish o‘z tarkibida tolalar saqlovchi meva va sabzavotlarni yetarli darajada istemol qilish kabi tadbirlarni tashkil qiladi.

Mamlakatimiz to‘g‘ri ovqatlanish va yurak kasalliklarining oldini olishning asosiy manbalari bo‘lgan yangi sabzavot va mevalar bilan faxrlansa-da, texnologik qo‘llanmalar va tushunchalarning yetishmasligi yurak kasalliklarini yengish uchun eng katta to‘siqdir. Ammo mamlakatda oziq-ovqat navlarining ko‘pligi, agar Sun‘iy Intellekt va biosensorlar kabi to‘g‘ri vositalar va yurak kasalliklarini hal qilishga qaratilgan mablag‘lar bo‘lsa, kasallikni yo‘q qilish ehtimoli yuqori bo‘lishi mumkin.

Xulosa va takliflar. Aytib o‘tilganidek, oziq-ovqat yetkazib o‘zgartirish imkoniyati haqida Sun‘iy Intellekt salohiyati katta ahamiyatga ega. Ularning ma‘lumotlarini tahlil qilish va biologik havola qilish tizimlari nafaqat sog‘lom oziq-ovqat turlarini ishlab chiqarishi mumkin. An‘anaviy oziq-ovqat ishlab chiqarish so‘nggi 100 yil ichida sog‘liq muammolariga qaramay muvaffaqiyatli bo‘ldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Қобилжонова, Ш. Р., Жалолов, Н. Н., & Журабоев, М. Т. (2022). Тугри овқатланиш спортчилар юкори натижалари гарови.

2. Паттахова, М. Х., Якубов, А. В., & Саидова, Ш. А. (2008). Эффективность некоторых производных нитроимидазола на ферментативные механизмы цитозащиты в слизистой желудка при экспериментальной язве. Современные наукоемкие технологии, (3), 61-61.

3. Зокирхўжаев, Ш. Я., & Паттахова, М. Х. (2022). Clinical Features and Lab Values of Patients with Chronic Hepatitis after Covid-19.

4. Жалолов, Н., Зокирходжаев, Ш. Я., & Саломова, Ф. И. Сурункали гепатит билан касалланган беморларнинг ҳақиқий овқатланишини баҳолаш. «Тибиётдаги замонавий илмий тадқиқотлар: долзарб муаммолар, ютуқлар ва инновациялар»//мавзусидаги халқаро илмий-амалий конференция. (2022, May).

5. S.Y,Zokirkhodjayev, N.N.,Jalolov, M. M.Ibragimova, The use of local legumes in the diet therapy of chronic hepatitis. Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi,

6. L.K. Abdukadirova, N. N. Jalolov, M. N. Nozimjonova. Evaluation of practical nutrition of patients with chronic hepatitis.

7. Sarkisova V V, Ismatova M Sh, Rakhmatova F U, Xegay R Adenomyosis as an Independent Unit of Dysfunction of the Endometrium and Uterine Myometrium
8. Ismatova M Sh, Rakhmatova F U, Rakhmatova S U Factors Influencing the Threshold of Pain and Tactile Sensitivity in Medical Students
9. Charos Kuchimova, Marguba Ismatova, Farangiz Yuldasheva, Tolib Turaev. FEATURES OF DRUG ADDICTION AND PHASE DEPRESSIVE DISORDERS IN DYSTHYMIC DISORDERS. JOURNAL OF BIOMEDICINE AND PRACTICE VOLUME 6, ISSUE 1, Tashkent 2021, p. 270.
10. Karabayev Aminjon Gadaevich, Karabayeva Marjona Aminjonovna, Xudoyarova Dildora Raximovna. Study of vegetative reactivity of pregnant women with normoblastic normochromic hemato poiesis. /Polish science journal. -2021.-№8.-C.36-55.
11. Ismatova M Sh, Rakhmatova F U WAYS OF ORGANIZING INTERACTIVE LESSONS IN PHYSIOLOGY IN MEDICAL UNIVERSITIES JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN No: 2581 - 4230 VOLUME 9, ISSUE 9, Sep. -2023.
12. Rakhmatova F U, Narzullayeva U.R PATHOGENETIC MECHANISMS OF DISORDERS IN THE HEMOSTASIS SYSTEM OBSERVED IN PATIENTS INFECTED WITH COVID-19 Журнал IEJRD - International Multidisciplinary Journal, vol. 7, no. ICMEI, p. 3, 13 Feb. 2023.